

# WIENÜTRA

#FÜREUCH  
🌐 KINDERINFOWIEN.AT

YOGA FÜR ALLE!

Yogakurs finden leicht gemacht

Bei Yoga lernen wir, den eigenen Körper bewusster zu spüren und auf ihn zu hören. Das Schöne an dieser Bewegungsform ist, dass ihr dafür nur euren eigenen Körper braucht. Dann könnt ihr auch schon loslegen: ob beruhigende oder aktivierende Übungen, Yoga für jüngere oder ältere Kinder, Mama- oder Papa-Kind-Yoga (oder Yoga für Erwachsene) – mit den Rechetipps der WIENXTRA-Kinderinfo findet ihr das passende Angebot!

[yogaguide.at](http://yogaguide.at) ist eine Datenbank, die euch dabei hilft Kurse für z. B. Schwangere, Kinder oder Eltern und Kinder gemeinsam zu finden. Sie wird laufend mit neuen Angeboten ergänzt - öfters reinschauen lohnt sich!

Unter dem Reiter Yogasuche könnt ihr nach dem passenden Angebot für euch suchen. Wählt dazu die Kategorie „Spezialkurse“ aus und wählt dann euer gewünschtes Kursformat, wie z. B.:

- Yoga für Mutter und Kind
- Yoga für Kinder 3-6 Jahre
- Yoga für Kinder 6-12 Jahre
- Yoga für Jugendliche 12-16 Jahre
- Yoga für Schwangere
- Yoga für Menschen mit Behinderungen
- Online-Yogaklassen

Eine weitere Suchmöglichkeit bietet die Datenbank unter dem Reiter Yogakalender:

- Wochentag und Uhrzeit
- Ort und PLZ
- Yoga-Stile, z. B. Hatha Yoga, Aerial Yoga, ...

Ihr kennt eine\*n Anbieter\*in? Empfiehlt die Datenbank weiter, damit sie noch umfassender wird. Die Eintragung ist für alle Anbieter\*innen kostenlos möglich.

Allgemeine Informationen zu Kinderyoga findet ihr hier: [kinderyoga.de](http://kinderyoga.de)

XTRA-Tipps!

- Die Wiener Volkshochschulen (VHS) bieten sowohl während des Semesters als auch im Sommer Kurse an. Erkundigt euch auf der Website oder ruft das Bildungstelefon an: 01 893 00 83
- Lest unsere Checkliste für die Auswahl von Angeboten: [kinderinfowien.at/infos-a-z](http://kinderinfowien.at/infos-a-z)
- Yoga für Zuhause: Leih euch ein Kinderyogabuch bei den [buechereien.wien.gv.at](http://buechereien.wien.gv.at) aus. Ein Buchtipp ist "Die Yoga-Krabbe". Auf [blog.kinderinfowien.at](http://blog.kinderinfowien.at) findet ihr Anregungen zu Yoga mit Kindern und Yoga-Geschichten turnen.  
Ihr könnt auch auf YouTube Videos von z. B. Nathalie Piller oder Doris macht Yoga anschauen.

Kinder sind teuer. Gerne unterstützt euch das Kinderinfo-Team bei der Suche nach kostengünstigen Angeboten.

WIENXTRA arbeitet für Kinder in all ihrer Vielfalt. Menschen mit Behinderungen wollen wir bestmöglich unterstützen. Kontaktiert uns, wenn ihr Fragen habt oder erkundigt euch bei den Veranstalter\*innen, ob ihre Angebote für euch passend sind.

Habt ihr noch einen tollen Tipp? Habt ihr ein Angebot genutzt und wollt eine Rückmeldung dazu geben?  
Das Team der WIENXTRA-Kinderinfo freut sich auf eure Informationen!

**WIENXTRA-Kinderinfo**

MuseumsQuartier/Hof 2

Museumsplatz 1

1070 Wien

Tel. +43 1 909 4000 84400

[kinderinfowien@wienextra.at](mailto:kinderinfowien@wienextra.at)

[kinderinfowien.at](http://kinderinfowien.at)

[blog.kinderinfowien.at](http://blog.kinderinfowien.at)

Unser Inforaum ist geöffnet:

Di bis Fr 14:00-18:00 und Sa, So, Ftg 10:00-17:00 (Mo immer geschlossen)

Diese Informationen wurden vom Team der WIENXTRA-Kinderinfo aufbereitet. Die Auswahl der Angebote basiert auf den WIENXTRA-Leitsätzen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Liste sowie für die Qualität der Angebote übernimmt WIENXTRA keine Gewähr.